



وصفات

# لِقَلْبِ سَلِيمٍ



أطباق

عالمية

# سلطة ثمار البحر الدافئة

warm

seafood salad

□□□ مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 10 دقائق

## المقادير

- « نصف حبة من الجرجير
- « أوراق خس صغيرة
- « أوراق خس أبيض
- « ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- « بصلة مقطعة إلى شرائح دقيقة
- « فص مهروس من الثوم
- « 250 غ من الحار
- « 250 غ من القريدس
- « مقشرة ومنزوعة العروق
- « 250 غ من فيليه السمك أبيض اللحم
- « فلفل أسود مطحون
- « فروع من الشبت الطازج للترين
- « الشبلة
- « نصف كوب من عصير الليمون
- « ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- « فلفل أسود مطحون طازج
- « ملعقة كبيرة من الطرخون
- « الطازج المفروم فرماً ناعماً

## طريقة التحضير

1. رتبى الجرجير وأوراق الخس في أطباق التقديم.
2. سخني الزيت في مقلاة غير لاصقة. واقلي البصل والشوم إلى أن يذبل. أضيفي الحار والقريدس والسمك واطهي مدة خمس إلى ست دقائق، أو إلى حين ينضج القريدس ويصبح لونه وردياً وينضج السمك تماماً. أضيفي الفلفل حسب الرغبة. ثم رتبى خلطة السمك فوق أوراق الخس.
3. لتحضري التتبيلة، اخلطي عصير الليمون والزيت والفلفل والشبت في قنينة مغلقة. وهزنها جيداً. اسكبي التتبيلة فوق السمك. وزيني غصون الشبت وقدمي الطبق على الفور.

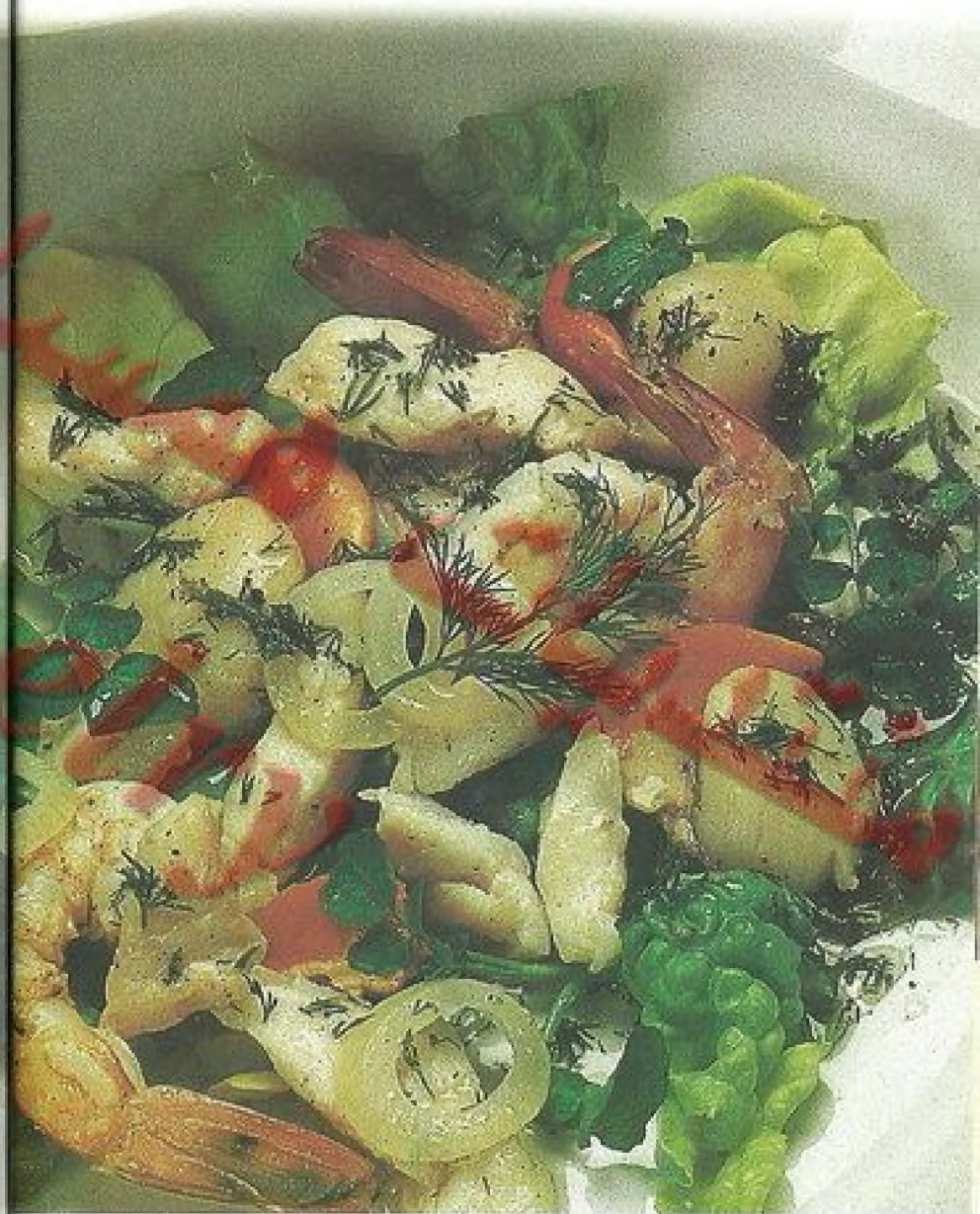
لـ 6 أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 172  
إجمالي الدهون: 6.5 غ  
الدهون المشبعة: 0.9 غ  
الكوليسترول: 116 ملغ  
الألياف: 0.2 غ

## نصيحة الطاهي:

على الرغم من أن ثمار البحر تحتوي على نسبة كبيرة من الكوليسترول، إلا أنها لا تشكل خطراً على صحة القلب، لأنها تحتوي على نسبة ضئيلة جداً من الدهون المشبعة.



# سلطة الخضراوات green vegetable and pasta salad والمعكرونة

□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## طريقة التحضير

1. اطلهي المعكرونة في الماء المغلي إلى أن تطرى، صفيها ثم اغسليها تحت الماء البارد الجاري، وصفّيها مجدداً وضعيها في وعاء كبير. أضيفي إليها ملعقة صغيرة من الزيت، واخلطيها جيداً.
2. اغلي الماء في طنجرة كبيرة. أضيفي إليه الخضراوات واطهيها، مدة 30 ثانية، ثم صفيها واطهيها تحت الماء البارد. صفّيها مجدداً وأضيفيها إلى المعكرونة.
3. ضعي اللوز في صينية، وأدخليه في الفرن على درجة حرارة متوسطة، مدة خمس دقائق. ثم دعيه يبرد.
4. اخلطي الزيت المتبقي مع عصير الليمون الحامض والخل والطرخون. أضيفي المزيج واللوز إلى السلطة. ضعيها في البراد، مدة ساعتين قبل التقديم.

4 أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 499 غ  
إجمالي الدهون: 22.4 غ  
الدهون المشبعة: 2 غ  
الكوليسترول: صفر  
الألياف: 2.4 غ

## نصيحة الطاهي:

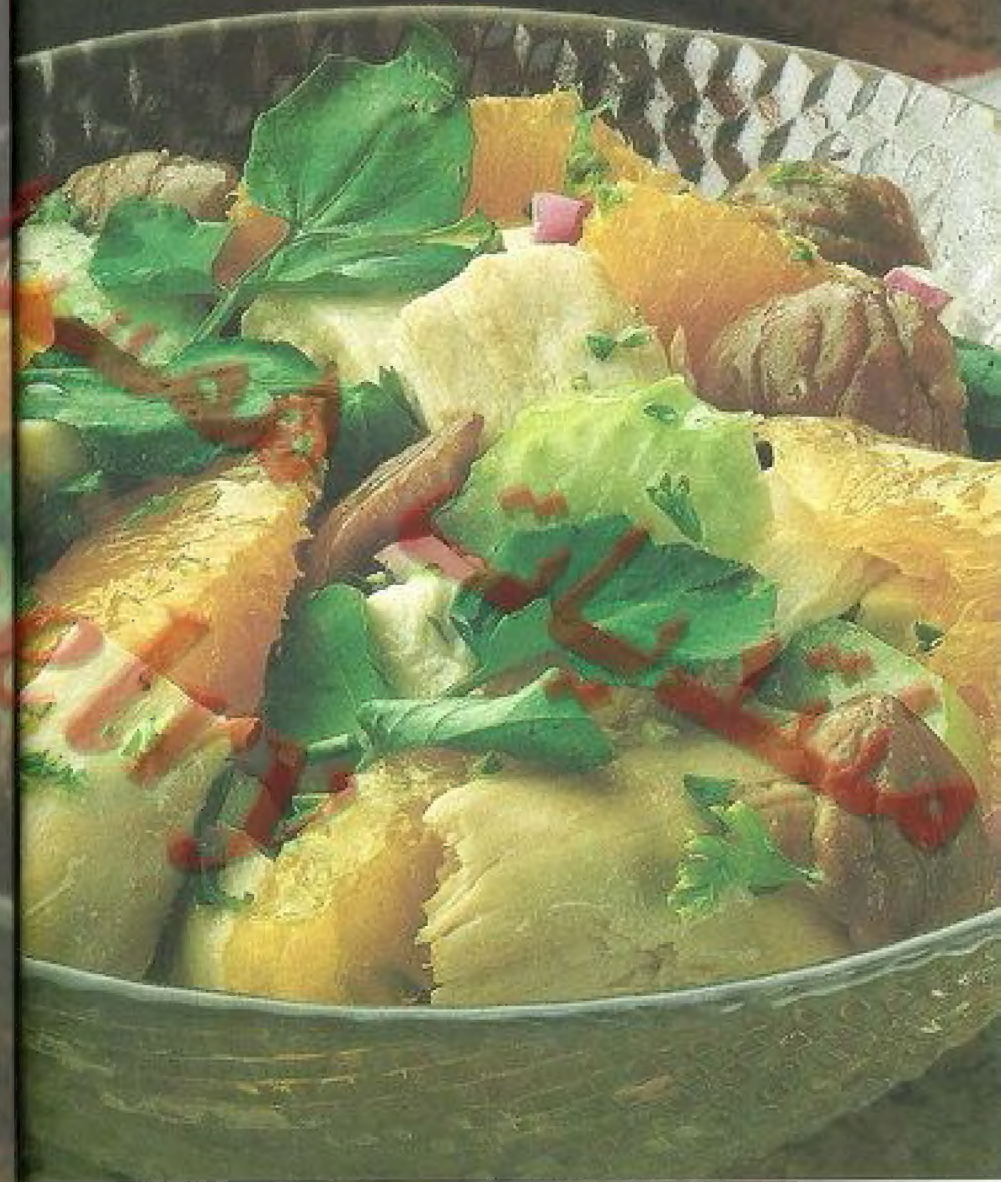
الطهي مدة قليلة يساعد الخضراوات على الاحتفاظ بالفيتامينات المضادة للأكسدة (البيتاكاروتين والفيتامين «سي»)

## المقادير

- < 125 غ من المعكرونة اللولبية الخضراء
- < ثلث كوب من زيت الزيتون
- < 210 غ من البازيلا
- < 125 غ من اللوباء، كل قرن مشطور نصفين
- < 150 غ من أزهار البروكولي
- < حبشان صغيرتان من الكوسا، مقطعتان قطرياً
- < ملعقتان كبيرتان من اللوز
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج
- < ملعقة كبيرة من الخردل الفرنسي
- < ملعقتان صغيرتان من الطرخون الطازج المفروم



# سلطة الدجاج chicken والليمون and orange salad



□□□ مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

## المقادير

## طريقة التحضير

1. اخلطي الدجاج مع الكرفس والكستناء والبرتقال والبصل في وعاء كبير للسلطة.
2. اخلطي البقدونس والزيت والثوم وخل الطرخون في قنينة. هزّيها جيداً ثم اسكبي الخلطة فوق السلطة.

« مقدار كوب من الكرفس المقطع دوائر

« مقدار نصف كوب من ثمار الكستناء مشطور كل منها

إلى نصفين

« مقدار كوب من قطع البرتقال

« ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

« ثلث كوب من زيت الزيتون

« فص صغير من الثوم المهروس

« 3 ملاعق كبيرة من خل الطرخون

لـ 4 أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 371

إجمالي الدهون: 27.5 غ

الدهون المشبعة: 2.8 غ

الكوليسترول: 70 ملغ

الألياف: 0.6 غ

## نصيحة الطاهي:

إن خلط الحامض والحلو في الأطباق لذيذ جداً. في الإمكان إضافة الملح، ليصبح الطبق أشهى.



# شوربة البازيلا minted green pea soup بالنعنع

□□■ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## طريقة التحضير

## المقادير

1. سخني الزيت في المقلاة. اقلي البصل، مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق أو إلى أن يطرى. أضيفي المرق والبطاطا والخس والبازيلا والنعنع، واطهيها ببطء مدة 20 دقيقة، أو إلى أن تطرى البطاطا. أضيفي الفلفل حسب الرغبة. وضعي ذلك كله جانبا إلى أن يبرد.
2. ضعي الشوربة في الخلاط واخلطيها إلى تصبح ناعمة. دعيها تبرد، مدة ساعتين على الأقل، قبل التقديم.
3. زيني بملعقة كبيرة من اللبن، في وسط كل صحن من الشوربة. ورشي عليه بعض أوراق النعنع.

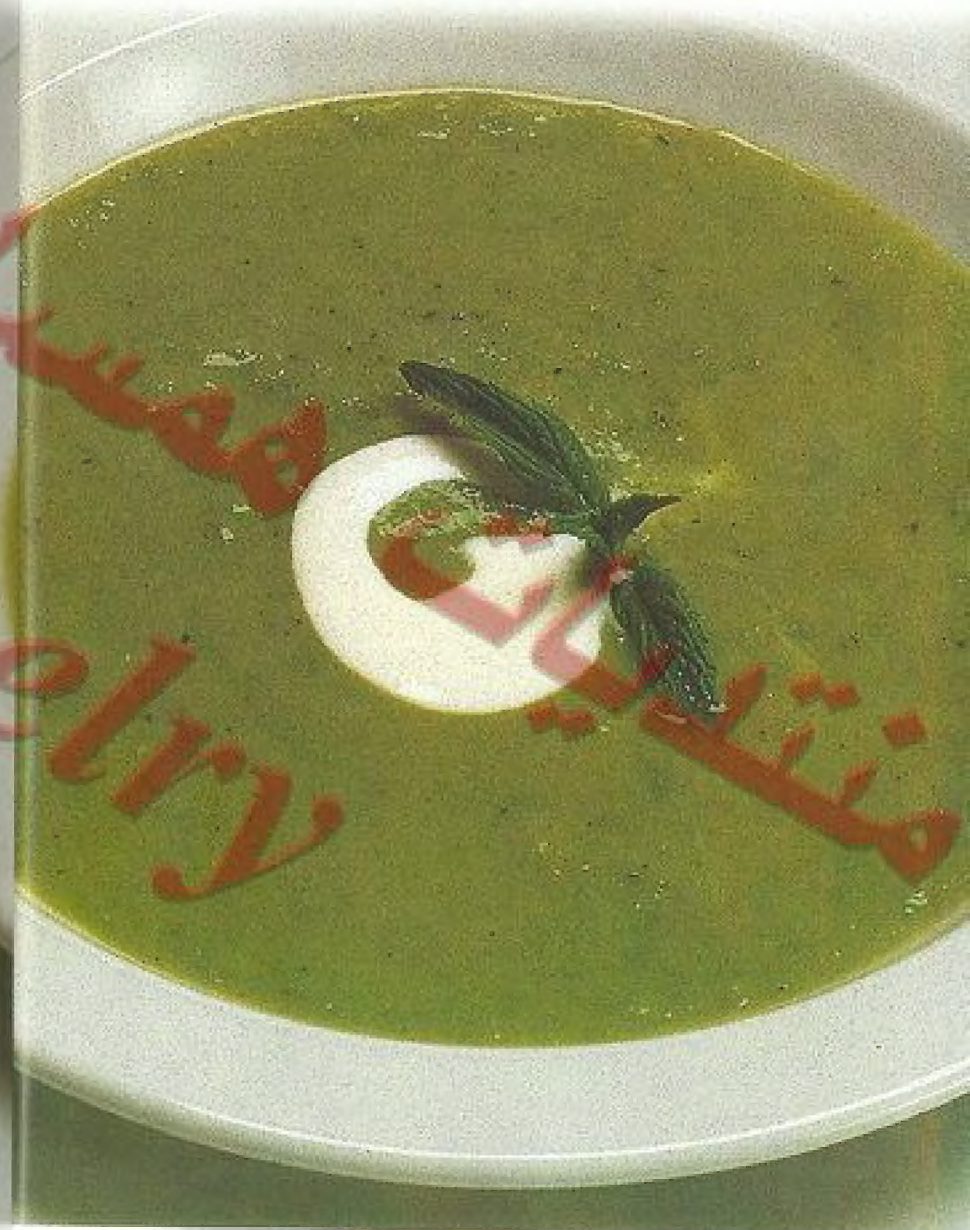
- شرائح  
500 غ من البازيلا  
ملعقة كبيرة من النعنع  
الطازج المفروم  
فلفل أسود مطحون  
طازج  
6 ملاعق كبيرة من اللبن  
قليل الدسم  
أوراق النعنع الأخضر  
للتزئين

له أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:  
السعرات الحرارية: 137  
إجمالي الدهون: 3 غ  
الدهون المشبعة: 0.3 غ  
الكوليسترول: 0.7 مغ  
الألياف: 2 غ

## لمنصة الطاهي:

يمكنك أيضاً تقديم هذه الشوربة ساخنة، إلى جانب مكعبات الخبز الصغير المحمصة.



# شوربة اليقطين curried pumpkin soup بالكارى

□□□ مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## المقادير

- « ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- « بصلة كبيرة مفرومة
- « نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة
- « نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- « نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحارة
- « 3 أكواب من اليقطين المقطع إلى مكعبات
- « 4 أكواب من مرق الدجاج الخالي من الدهن
- « فلفل أسود مطحون طازج

## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة. اقلي البصل والكزبرة والكمون ومسحوق الفليفلة الحارة، إلى أن يطرى البصل.
2. أضيفي اليقطين والمرق. واطهي اليقطين مدة عشرين دقيقة أو إلى أن يصبح المزيج ناعماً.
3. أعيدي الشوربة إلى المقلاة النظيفة وسخنيها. أضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة.

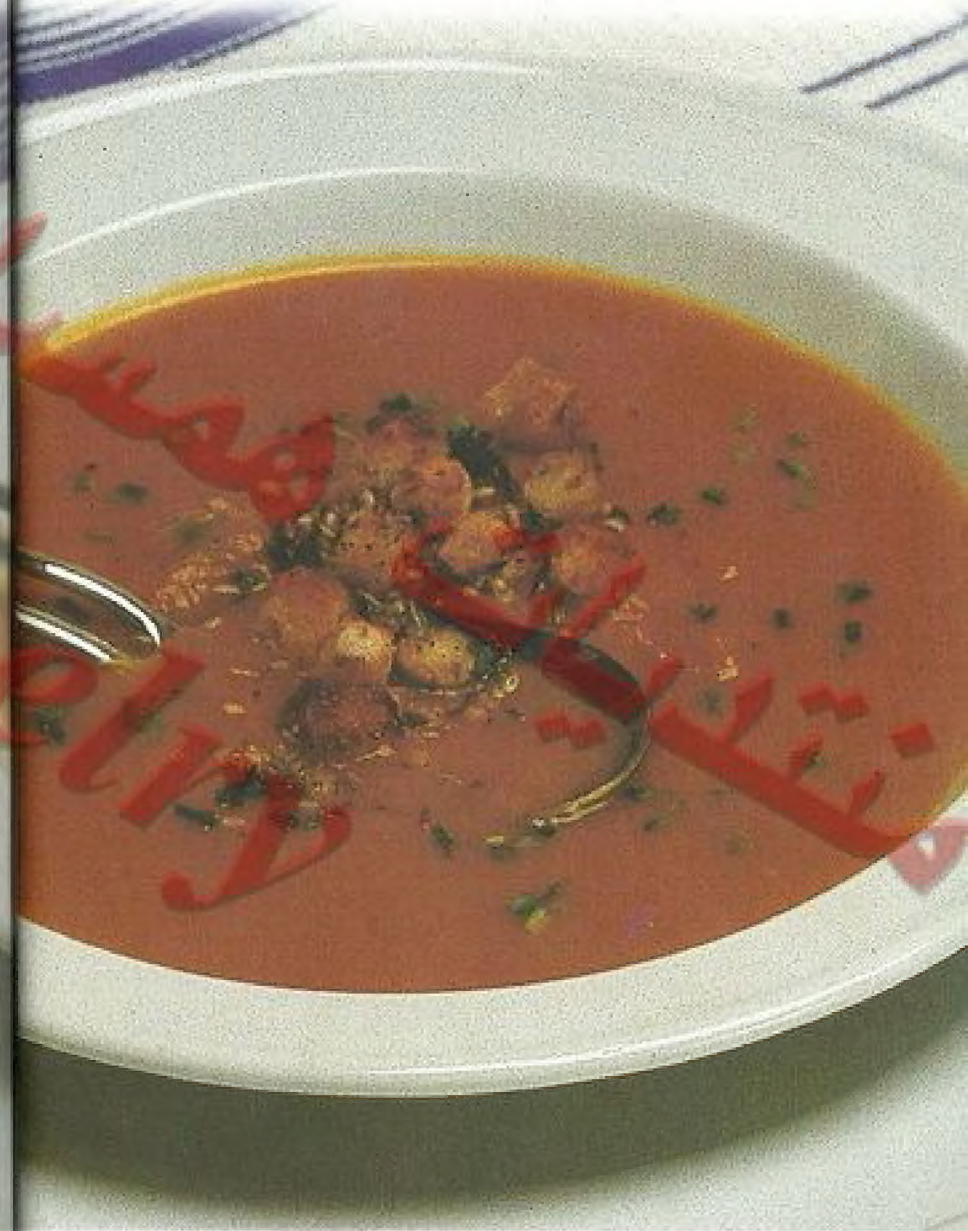
لـ 4 أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 93  
إجمالي الدهون: 3.8 غ  
الدهون المشبعة: 0.4 غ  
الكوليسترول: صفر  
الألياف: 0.9 غ

## نصيحة الطاهي:

إن استعمال القليل من زيت الزيتون يساعد على تخمّل الحرارة من دون تكديس المكونات.



# شوربة البنادورة (الطماطم) الباردة chilled tomato soup

■ مدة الطهي: ١٥ دقائق - مدة التحضير: ١٥ دقيقة

## المقادير

- « ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- « بصلة مفرومة
- « فص مهروس من الثوم
- « 4 أكواب من مرق الخضراوات
- « 4 ملاعق كبيرة من النعنع الطازج المفروم
- « 450 غ من البنادورة (الطماطم) المعلبة
- « حبتان من الكوسا، مبشورتان بشراً عسناً
- « فلفل أسود مطحون طازج
- « مكعبات البنادورة (الطماطم) المثلجة
- « أوراق من النعنع الطازج
- « 4/3 كوب من عصير البنادورة (الطماطم)
- « 4/3 كوب من الماء

## نصيحة الطاهي:

ابدئي كل حقلة عشاء بتقدم هذه الشوربة الصيفية المنعشة والسهلة التحضير. ولن يتخيل أحد مدى تدني نسبة السعرات فيها! إضافة إلى ذلك، إنها شوربة غنية بالـ«ليكوبين»، وهو مكون نباتي مضاد للأكسدة، يرفع من قدرة الدفاع في الجسم.

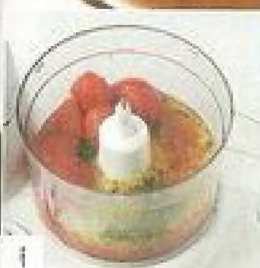
## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة. اقلي البصل والثوم، مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، أو إلى أن يطريا. أضيفي المرق والنعنع واطهي ببطء، مدة خمس دقائق. ضعي القدر جانبا ليبرد.
2. ضعي البنادورة (الطماطم) وخلطة المرق في الخلاط (الصورة أ) إلى أن تصبح مزيجا ناعماً. أضيفي الكوسا (الصورة ب)، والفلفل الأسود، حسب الرغبة، ثم ضعي المزيج في البراد إلى أن يبرد جيداً.
3. لتحضير مكعبات البنادورة (الطماطم) المثلجة، ضعي ورقة من النعنع في كل مكعب من صينية مكعبات الثلج. ثم اخلطي عصير البنادورة (الطماطم) والماء واسكبي المزيج فيها. ضعيها في الثلاجة إلى أن تبرد جيداً.
4. عند التقديم، ضعي مكعباً من البنادورة (الطماطم) المثلجة في كل صحن، واسكبي فوقه الشوربة الباردة.

لـ 4 أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

- السعرات الحرارية: 92
- إجمالي الدهون: 4 غ
- الدهون المشبعة: 0.4 غ
- الكوليسترول: صفر
- الألياف: 1.1 غ



# سندويش الطبقات layered lunch loaf المتتوعة

□□□ | مدة الطهي: ٥ دقيقة - مدة التحضير: ١٥ دقيقة

## طريقة التحضير

١. قطع الخبز، عرضياً، إلى أربع شرائح متساوية.
٢. لتحضير طبقة البراعم، ضعي معجون البنادورة (الطماطم) واللبن والكزبرة في وعاء، واخبطيها جيداً. ضعي براعم الريميم والفاصولياء والبازيلا أو الجرجير على الشريحة السفلى من الخبز. وضعي فوقها القليل من خلطة اللبن ثم شريحة الخبز الثانية.
٣. لتحضير طبقة لحم البقر، امسحي الخبز بالخلرادل وضعي عليه اللحم المشوي والخس والفليفلة الحمراء، ثم شريحة الخبز الثالثة.
٤. لتحضير طبقة السلطة، ضعي البنادورة (الطماطم) والكيس والخيار على الخبز. وأخيراً أعطي كل ذلك بشريحة رابعة من الخبز. يقدم ذلك مقطّعاً.

## لله أشخاص

### المعلومات الغذائية للطبق:

- السعرات الحرارية: 547
- إجمالي الدهون: 11.9 غ
- الدهون المشبعة: 2.9 غ
- الكوليسترول: أقل من 1 مغ
- الألياف: 2.6 غ

## نصيحة الطاهي:

إذا كنت تحضرين هذه الوجبة لتناول الغذاء خارجاً، لفي كل قطعة بورق حفظ الطعام البلاستيكي. في إمكانك أن تستبدلي بلحم البقر لحم الدجاج أو الحيش أو الضأن أو حتى لحم التونة والسلمون المسلخ.

## المقادير

- < 50 غ من الخبز المستدير
- < طبقة البراعم المتتوعة
- < ملعقتان صغيرتان من معجون البنادورة (الطماطم) المبردة
- < 4 ملاعق كبيرة من اللبن قليل الدسم
- < ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرونة
- < 90 غ من براعم الريميم
- < 90 غ من براعم الفاصولياء
- < 90 غ من براعم البازيلا أو الجرجير
- < طبقة لحم البقر المشوي
- < 3 ملاعق صغيرة من الخلرادل الفرنسي
- < 4 شرائح من لحم البقر الخالي من الدهن
- < 4 من أوراق الخس من اختيارك
- < نصف حبة مفرومة من الفليفلة الحمراء
- < طبقة سلطة البنادورة (الطماطم)
- < حبتان من البنادورة (الطماطم)، مقطعتان إلى شرائح
- < 3 حبات من الخيار الصغير
- < المكيس، مقطعة إلى دوائر
- < نصف حبة من الخيار، مقطعة إلى دوائر



# البنادورة (الطماطم)

tomato and  
cucumber on rye والخيار بخبز الجودر

□□□ مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

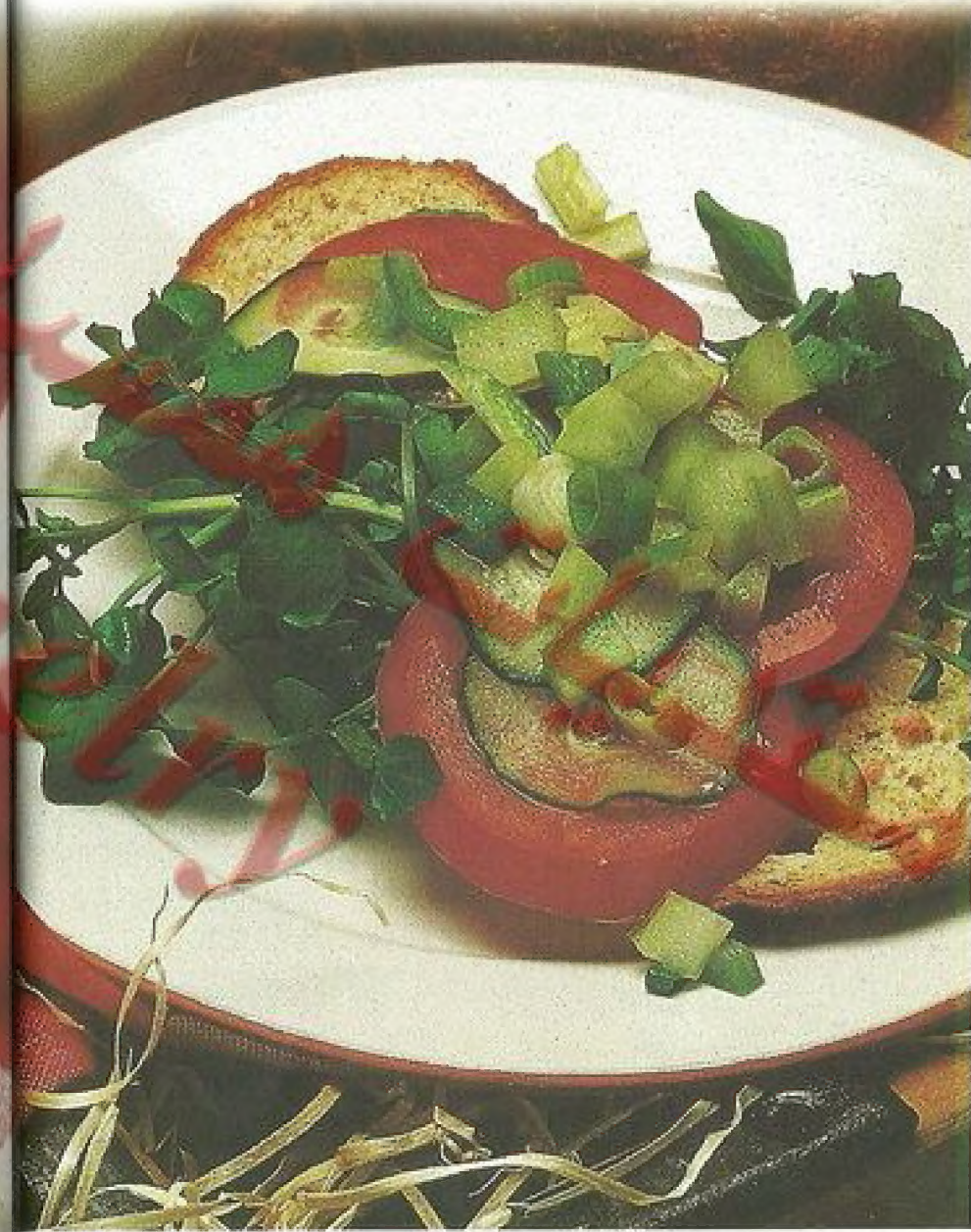
## المقادير

## طريقة التحضير

1. اخلطي البنادورة (الطماطم) والخيار والفليفلة الخضراء والبصل الأخضر والكرفس في وعاء.
  2. لتحضير التتبيلة، اخلطي الخل والزيت والخردل والفليفلة الحارة والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في وعاء مغلق. هزّي جيداً واسكبي الخليط فوق السلطة.
  3. وزعي أوراق الجرجير بين شرائح الخبز، وضعي فوقها سلطة البنادورة (الطماطم).
- ل4 أشخاص
- المعلومات الغذائية للطبق:
- السعرات الحرارية: 147
- إجمالي الدهون: 5 غ
- الدهون المشبعة: 0.4 غ
- الكوليسترول: صفر
- الألياف: 1.5 غ
3. ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
4. شرائح من خبز الجودر
5. نصف حبة من الفليفلة الخضراء، مفرومة
6. نصف حبة من البصل الأخضر، مقطعة إلى شرائح دقيقة
7. عود من الكرفس، مقطع
8. نصف حبة من الجرجير
9. معلقة كبيرة من زيت الزيتون
10. نصف معلقة صغيرة من مسحوق الخردل
11. رشّة من مسحوق الفليفلة الحارة
12. فلفل أسود مطحون طازج

## نصيحة الطاهي:

هذا السندويش النباتي المبكر مرغوب بفضل نوعية الدهون والنسبة المنخفضة من الدهون المشبعة التي يحتويها. يمكنك أن تستخدمي في إعداداته أي نوع من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.



□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

## المقادير

- « 6 قطع من الخبز المستدير، مشطورة ومحمصة
- « شرائح من أوراق الخس والبندورة (الطماطم)
- « 30 غ من براعم البرسيم
- « حبة من الشمندر النيء، مقطعة
- « 4 ملاعق كبيرة من بذور دوار الشمس، محمصة
- « برغر الصويا بالتنازع
- « 40 غ من فول الصويا المملح، معسولة ومصفاة
- « كوب أو ما يعادل 60 غ من قطع الخبز الجاف
- « حبة من البصل، مفرومة بشكل ناعم
- « حبة من الجزر مبشورة
- « 3 ملاعق كبيرة من دقيق الحمص
- « 3 ملاعق كبيرة من التنازع الأخضر المفروم
- « بيضة مخفوقة
- « 5 غ من السمسم
- « ملحفلتان كبيرتان من زيت الزيتون
- « التتبيلة الكريمية
- « كوب أو ما يعادل 200 غ من اللبن قليل الدسم
- « ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء، المقطعة
- « ملعقة كبيرة من الزعجيل المبشور
- « ملحفلتان كبيرتان من صلصة الفليفلة الحلوة
- « فص من الثوم مطحون
- « للفلفل أسود مطحون طازج

## طريقة التحضير

1. لتحضير التتبيلة، اخلطي جميع المكونات في وعاء.
2. لتحضير البرغر، افرمي حبات فول الصويا بالخلاط. اخلطي الفول، وقطع الخبز، والبصل، والجزر، والدقيق، والتنازع، والبيض (الصورة أ). شكلي الخليط إلى 6 قطع من البرغر، وغلفيها بالسمسم (الصورة ب). سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة. أضيفي قطع البرغر واطهيها مدة 6 دقائق على كل جهة أو إلى أن تحمر (الصورة ج).
3. ضعي الخس والبندورة (الطماطم) والبرغر وبعض براعم البرسيم والقليل من الشمندر وبذور دوار الشمس وملعقة من التتبيلة على الطبقة السفلى من الخبز. ثم غطي ذلك بالطبقة العليا من الخبز.

لـ 6 أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

- السعرات الحرارية: 471
- إجمالي الدهون: 19 غ
- الدهون المشبعة: 2.2 غ
- الكوليسترول: 34 مغ
- الألياف: 3.2 غ

## نصيحة الطاهي:

دقيق الحمص مصنوع من الحمص، وهو متوافر في محلات الأكل الصحي والمحلات الآسيوية.



□□□ | مدة الطهي: 20 دقيقة -- مدة التحضير: 15 دقيقة

### المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- حبتان كبيرتان من البصل، مقطعة إلى دوائر
- فص مهروس من الثوم
- حبة من الفليفلة الخضراء، مفرومة
- ملعقة صغيرة من الأعشاب الإيطالية المتوعة
- 125 غ من القطر المقلع إلى شرائح
- 450 غ من البنادورة (الطماطم) المعلبة، غير مصفاة ومهروسة
- ملعقة كبيرة من رب الطماطم
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة، مخلوطة مع نصف كوب من الماء
- 3 حبات من الكوسا، مقطعة إلى شرائح عريضة
- القشرة
- نصف كوب من قطع الخبز
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور

### طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة واضيفي البصل والثوم والفليفلة الخضراء والأعشاب، واقليها، مدة 2 إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً. اضيفي القطر واضيفي كل ذلك، مدة 5 دقائق.
2. اضيفي البنادورة (الطماطم) ورب البنادورة وحركي جيداً. اضيفي الخليط إلى أن يغلي. اضيفي مزيج دقيق الذرة مع الماء. حركي واضيفي إلى أن تصبح الصلصة سميكة.
3. اسلقي الكوسا أو اطهيها على البخار أو في المايكرويف إلى أن يصبح طرياً. ضعيه في صحن شفاف للفرن واسكبي فوقه صلصة البنادورة (الطماطم). اضيفي قطع الخبز والجبن.
4. صفي الصحن في فرن ساخن، مدة خمس دقائق أو إلى أن تصبح القشرة ذهبية اللون.

له أشخاص

### المعلومات الغذائية للطبق:

- السعرات الحرارية: 169
- إجمالي الدهون: 6.2 غ
- الدهون المشبعة: 1.4 غ
- الكوليسترول: 5 مغ
- الألياف: 2.5 غ

### نصيحة الطاهي:

اختاري جبنة قليلة الدسم. وتأكدي من حرارة الفرن لأنها تكون عالية، فتحترق الدهون.



tuscan

vegetable terrine

# خليط الخضراوات التسكاني

□□□ مدة الطهي: 90 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

## طريقة التحضير

1. افركي قعر وعاء عميق بيايلون لتغليف الطعام. واتركي البيايلون مثدياً على الجوانب لتغطية سطح الوعاء بعد أن يمتلئ. ضغبه جانباً.
2. قطعي البقطين إلى شرائح عرضة سمكها 1 سم. ضعها في صينية، ادغنها بقليل من زيت الزيتون. اخبزها في الفرن على حرارة 180 درجة، مدة 20 إلى 30 دقيقة أو إلى أن تنضج، مع بقائها متماسكة. اتركها إلى أن تبرد.
3. اقطعي كلاً من ثمار البنادورة (الطماطم) إلى نصفين. أزيلي البذور واضغطي البنادورة (الطماطم) برفق إلى أن تصبح مبسطة. اقطعي الجبة إلى شرائح سمكها نصف سم.
4. ضعي المكونات في الوعاء حسب التسلسل التالي: بنادورة (طماطم) - الريحان - جبنة - بقطين - الريحان - بنادورة (طماطم) - جبنة. رشي الغلغل الأسود. غطي الوعاء بالبيايلون الفائض. اضغطي الوعاء بوضع ثقل عليه وضعه في البراد إلى اليوم التالي.
5. لتحضير التتبيلة، اخلطي الخل والزيت في وعاء مغلق وحركي جيداً.
6. أخرجي غلاف البيايلون من الوعاء. قطعي إلى شرائح عرضة. وزعي أوراق الرشاد على الصحن وضعي شريحة على كل صحن. اسكبي التتبيلة فوق الشرائح.

10-8 ل أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 204

إجمالي الدهون: 11.3 غ

الدهون المشبعة: 1.6 غ

الكوليسترول: 8 مغ

الألياف: 1 غ

## المقادير

- « حفنة من الرشاد
- « طاجن الخضراوات
- « 300 غ من البقطين المقشر
- « 16 حبة من البنادورة (الطماطم) الإيطالية
- « 400 غ من جبنة البوكورسيني، مصفاة جيداً
- « حفنة واحدة أو ما يعادل 50 غ من الريحان الطازج
- « فلفل أسود مطحون، طازج
- « الخردل والتبيلة
- « ملعقة صغيرة من الخردل
- « ملعقتان كبيرتان من الخل البلسمي
- « ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

## نصيحة الطاهي:

- يمكنك أن تشيدي بالجبنة الشوفو. كما يمكنك تحضير التتبيلة من الريحان المخلوط بعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.

# مزيج الخضراوات

vegetable strudel

□□□ مدة الطهي: 40 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## طريقة التحضير

## المقادير

1. ادعبي قطع البروكولي والفتييط على البخار أو في المايكروويف حتى تطرى، ثم صفيها.
2. ضعي الزيت في المقلاة واقلي الفلفل، مدة خمس دقائق. أضيفي مزيج طحين الدقيق والحليب وجوزة الطيب. واطبعي إلى أن تغلي الصلصة وتكثف، بعدد 1 من النار، وأضيفي جينة الموزاريلا والبروكولي والفتييط المطبوخ (الصورة أ) واخفطي جيداً.
3. ضعي رقائق العجنات بعضها فوق بعض. وامسحي زيت الزيتون على كل طبقة (الصورة ب).
4. ضعي الحشوة على العجنات تاركة خمسة سنتيمترات على الأطراف. ثم اغثوي الأطراف ولقي العجينة (الصورة ج).
5. ادعبي العجنات بالقليل من الزيت. وضعيها في صينية مدهونة بالزيت. ادخليها الفرن، مدة 30 دقيقة على حرارة مرقعة. قدميها مقطعة إلى شرائح عريضة.

لـ 4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 565

إجمالي الدهون: 26 غ

الدهون المشبعة: 4.6 غ

الكوليسترول: 9 ملغ

الألياف: 2.1 غ

## نصيحة الطاهي:

الفتييط والبروكولي من الخضراوات الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة (الفيتامين «سي» والبيتا كاروتين).



# المعكرونة العريضة fettuccine with spicy seafood sauce مع صلصة ثمار البحر الحارة

□□□ | مدة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## طريقة التحضير

## المقادير

1. اطهي المعكرونة وفقاً للتعليمات على العلبة صفيها وأبقها ساخنة.
  2. لتحضير الصلصة، سخني الزيت في مقلاة. اقلي البصل والفليفلة والثوم والفليفلة الحارة والكمون والكزبرة إلى أن يصبح البصل طرياً. أضيفي البندورة (الطماطم) والخل وزب البندورة (الطماطم). اطهي المزيج على حرارة متوسطة، مدة 30 دقيقة أو إلى أن تصبح الصلصة سميكاً.
  3. أضيفي الكسار وقلبي، مدة 5 دقائق، ثم أضيفي بلح البحر والفريسن وقلبي، مدة 4 إلى 5 دقائق. زيدي ملعقتين كبيرتين من الكزبرة وحركي. اسكبي الصلصة فوق المعكرونة وزينيها بالكزبرة المتبقية.
- لـ 4 أشخاص
- معلومات غذائية للطبق:**
- السعرات الحرارية: 655  
إجمالي الدهون: 6.9 غ  
الدهون المشبعة: 0.8 غ  
الكوليسترول: 226 مغ  
الألياف: 1.2 غ
- نصيحة الطاهي:**
- نحصل، من خلال هذه الوجبة المتكاملة والقليلة الدهون، على نكهة لذيذة، بفضل استعمال البهارات التي تسمح بالتقليل من الملح. قدمي هذا الطبق مع سلطة محضرة من الخضراوات المفضلة لديك. أو جربي خلطة من السبانخ التي، مع شرائح البرتقال والقطر المقطع والكراث.



# المعكرونة

pasta

بصلصة الأعشاب  
with herb sauce

□□□ مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## المقادير

- « 500 غ من المعكرونة
- اللولبية الملوّنة المتنوعة
- بصلصة الأعشاب
- « ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- « بصلة صغيرة مفرومة
- « فص مهروس من الثوم
- « ملعقتان كبيرتان من الفلفل الحار
- « نصف كوب من مسوق الدجاج
- « كوب من اللبن قليل الدسم
- « ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المفروم
- فرماً ناعماً
- « ملعقتان كبيرتان من الريحان
- الطازج المفروم فرماً ناعماً
- « ملعقتان كبيرتان من الثوم
- المفروم الطازج المفروم فرماً ناعماً
- « فلفل أسود مطحون طازج

## طريقة التحضير

1. اطهي المعكرونة، ثم صفيها وأبقها دافئة.
2. لتحضير البصلصة، سخني الزيت في المقلاة واقلي البصل والثوم، لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق. أضيفي الطحين والمرق وتابعي الطهي إلى أن تتكثف البصلصة.
3. أضيفي اللبن وسخني على نار خفيفة. اخلطي المزيج مع البقدونس والريحان والثوم المفروم وأضيفي الفلفل حسب الرغبة.
4. اسكبي البصلصة فوق المعكرونة، وقدميها موزونة بأعشاب من اختيارك.

له أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 515

إجمالي الدهون: 5.1 غ

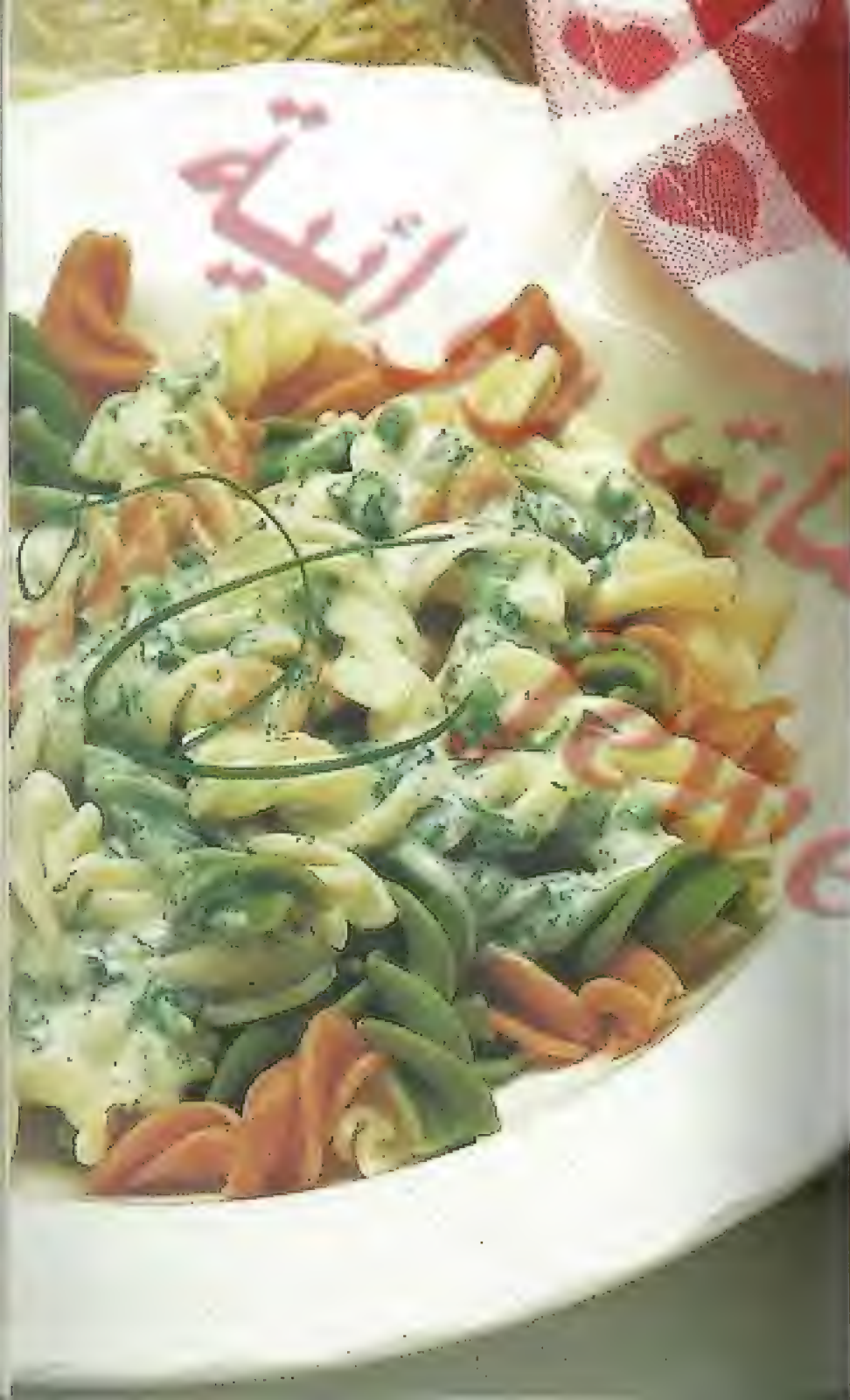
الدهون المشبعة: 0.4 غ

الكوليسترول: 3 مغ

الألياف: 0.1 غ

## نصيحة الطاهي:

يمكن تقديم هذه البصلصة إلى جانب الخضراوات المسلوقة بالخار، وفي إمكانك تقديمها أيضاً إلى جانب الكرنب والبصلصة البيضاء. في إمكانك طهي المعكرونة في الزيت والماء، في أثناء طهي المعكرونة على النار. ضعي الزيت والبصل والثوم في وعاء مخصص للميكروويف، على حرارة عالية، لمدة دقيقتين. أضيفي الطحين والمرق واطهي بمعدل مدة دقيقتين أيضاً إلى أن تتكثف البصلصة. أضيفي اللبن واطهي على حرارة معتدلة، مدة دقيقتين إلى أن يسخن. ثم أضيفي الأعشاب إلى الطبق، والفلفل الأسود، حسب الرغبة.



# المعكرونة

spaghetti

بصلصة الاراتاتوي

with ratatouille sauce

□□□ مدة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## طريقة التحضير

## المقادير

1. اسلقي المعكرونة، ثم صفّيها وأبقِها دافئة.
  2. لتحضير التشيلة، ضعي الباذلجان والخل والريحان والصعتر والأوريغانو والفلفل الأسود، حسب الرغبة في مقلاة غير لاصقة. اطلهي المكونات على حرارة منخفضة، مدة 30 دقيقة إلى 45 دقيقة. وقلّبيها بين الحين والآخر.
  3. اسكبي الصلصة فوق المعكرونة وقدميها مزينة بحبنة البارميزان المبشورة.
- ل 4 أشخاص
- « 500 غ من المعكرونة
  - صلصة الاراتاتوي
  - « حبة من الباذلجان، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
  - « بصلّة كبيرة مقطعة إلى شرائح
  - « فص مهروس من الثوم
  - « حبة من الفليفلة الخضراء، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
  - « حبتان من الكوسا، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
  - « 500 غ من السبادورة (الطماطم)، مقشرة ومغرومة فرماً خشناً
  - « نصف كوب من الخل الأبيض
  - « ملعقة كبيرة من الريحان الطازج المفروم فرماً ناعماً
  - « نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجفّف
  - « نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو الجفّف
  - « فلفل أسود مطحون طازج
  - « ملعقتان كبيرتان من جبنة البارميزان المبشورة

## المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 520  
إجمالي الدهون: 2.2 غ  
الدهن المشبعة: 0.25 غ  
الكوليسترول: 2 مغ  
الألياف: 2.5 غ

## نصيحة الطاهي:

إن خلط المعكرونة بالتحضيرات يقلّل من الدهن ويزيد في الألياف، وهذا صحي للقلب. في إمكانك أيضاً تقديم صلصة الاراتاتوي اللذيذة والمشكّرة وحبّها ساخنة أو باردة.





lemon

fish parcels

قطع الليمون

بالحامض

1000 مدة الطهي: 20 دقيقة -- مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

1. امسحي 4 رقائق من ورق الألومنيوم بالقليل من الزيت، وضعي واحدة من فليه السمك في كل ورقة.  
2. ضعي على كل فليه ملعقة من الكبر، واسكبي فوقها عصير الليمون الحامض، ورشي القنفل حسب الرغبة.  
ضعي غصني هليون على كل قطعة فليه ورشي القليل من البايريكا.  
3. إطلوي أطراف رقائق الألومنيوم ثم ضعي السمك في صينية ادخلي الصينية في الفرن على حرارة 180 درجة، مدة 15 أو 20 دقيقة. أو إلى أن تتأكد من نضوج السمك بواسطة شوكة. أخرجي السمك من اللقائف وقدميه.

4 من فليه السمك الكبيرة  
ملعقة كبيرة من الكبر  
المقروم قرماً ناعماً  
نصف كوب من عصير الليمون الحامض  
قليل أسود مطحون  
طازج  
8 أغصان من الهليون  
نصف ملعقة صغيرة من البايريكا

لـ 4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 187

إجمالي الدهون: 12 غ

الدهون المشبعة: 0.4 غ

الكوليسترول: 120 مغ

الألياف: 0.3 غ

نصيحة الطاهي:

السمك مغيد لصحة القلب، فهو يحتوي على بروتينات ممتازة ونسبة متدنية من الدهون. إذا استعملت السمك المورق (كالعونة والاسقمري) ستحصلين على نسبة أعلى من الدهون والسعرات الحرارية، ولكن مع الاستفادة من مادة الأوميغا 3. في إمكانك استخدام ورق الألومنيوم أو الورق المصنوع للدهون على السواء، لتحضير هذه اللقائف.



# سمك التريياكي teriyaki fish

١٠٠٠ وحدة الطاقة: ١٥٠ كيلو كالوري (١٠٠٠ وحدة الطاقة)

## المقادير

- ٤ فليه سمك أبيض اللحم
- ٤ ملعقة كبيرة تان من السمسم
- ٣ ملاعق كبيرة من صلصة التريياكي
- ٤ ملعقة كبيرة من العسل
- ٤ ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
- ٤ فص مهروس من الثوم

## طريقة التحضير

١. لتحضير التخليلة، اخلطي صلصة التريياكي والعسل والزنجبيل والثوم.
٢. اغلي فليه السمك في صحن وفي طيخة واحدة.
٣. اسكبي التخليلة فوق السمك. غطي الصحن والتريياكي بتخليل مدة ساعة.
٤. حمصي السمسم في مقلاة على حرارة معتدلة، مع التحريك المستمر إلى أن يصبح ذهبياً.
٥. انزعجي السمك من التخليلة واشويه على كل من وجهيه، مدة ٢ إلى ٣ دقائق. تستطيعين سكب التخليل من التخليلة على السمك في خلال التريياكي. التريياكي السمسم فوق السمك وقدميه.

ل٤ أشخاص

المدات الغذائية للطبق:

السمات الحرارية: ١٩٩

إجمالي الدهون: ٢.٢ غ

الدهون المشبعة: ٠.٥ غ

الكوليسترول: ١٢٠ ملغ

الألياف: ٠.١ غ

## اصيصة الطاهي:

السمك يطهى بسرعة على المشواة. تذكر أن يغلي قطع السمك في وسط مدة الطهي. سخني المشواة مسبقاً لتحصلي على نتائج أفضل. إن حرارة المشواة وسماكة قطع السمك ستحددان مدة الطهي.



# الدجاج بالبرتقال

orange chicken

□□□ مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## طريقة التحضير

1. لتحضير التخليلة، اخلطي عصير البرتقال والبرتقال المبشور والخردل وجوزة الطيب ومسحوق الكاري في الصحن، وأضيفي الفلفل حسب الرغبة. أضيفي الدجاج وخلّليه، مدة ساعة أو ساعتين.
2. ضعي الدجاج وقليلًا من التخليلة في صينية وأدخليها الفرن على حرارة 180 درجة، مدة 30 دقيقة، أو إلى أن يطرى الدجاج.
3. ضعي ما تبقى من التخليلة مع خلطة طحين الذرة في المقلاة. اطيبي على حرارة معتدلة إلى أن تغلي الصلصة وتكثف. واسكبيها على الدجاج عند التقديم.

لـ 4 أشخاص

العلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 209

إجمالي الدهون: 8 غ

الدهون المشبعة: 0.9 غ

الكوليسترول: 140 مغ

الألياف: صفر

## نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة لا تحتوي على ألياف. احرصي على تقديم سلطة نية وبعض الفواكه في الوجبة نفسها.

## المقادير

- « 4 قليله من صدور الدجاج بدون عظم
- « ملعقتان صغيرتان من طحين الذرة مع 3 ملاعق كبيرة من مرق الدجاج الخالي من الدهون
- التخليلة
- « 4/3 كسوب مسن عصير البرتقال
- « ملعقة كبيرة من البرتقال المبشور
- « نصف ملعقة صغيرة من الخردل الفرنسي
- « نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- « نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- « فلفل أسود مطحون طازج



□□□ مدة الطهي: 40 دقيقة - مدة التحضير: 12 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

- « 4 × 125 غ من فيليه صدور الدجاج، بدون عظام ومقطعة إلى شرائح
- « 2 × 440 غ من البنادورة (الطماطم) المعلبة، غير مصفاة ومهروسة
- « حبشان من الكوسا، مقطعتان إلى شرائح
- « حبة من الفليفلة الحمراء، مقطعة إلى حلقات
- « حبة من الفليفلة الخضراء أو الصفراء، مقطعة إلى حلقات
- « 4 حبات من البصل، مقطعة إلى حلقات
- « نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الخل الأبيض
- « ملعقة كبيرة من الصلصة الحارة

1. سخني مقلاة غير لاصقة على حرارة معتدلة. ضعي الدجاج وقلبيه، مدة 4 دقائق على كل وجه أو إلى أن يصبح كل وجه بني اللون.
  2. أضيفي البنادورة (الطماطم) والكوسا والفليفلة الحمراء أو الفليفلة الخضراء أو الحمراء والبصل والخل والصلصة الحارة إلى المقلاة، واتركي الخليط على النار إلى أن يغلي.
  3. غطي المقلاة وحركي الخليط بين الحين والآخر. اطنبيه لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً والصلصة سميكة.
- لـ 4 أشخاص

## المعلومات الغذائية للتطبيق:

- السرعات الحرارية: 213
- إجمالي الدهون: 2.6 غ
- الدهون المشبعة: 0.6 غ
- الكوليسترول: 87 مغ
- الألياف: 3.5 غ

## نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة مستضيفة الألياف إلى قائمة طعامك. وتستطيعين تحضيرها من صدور الحبش. وفي إمكانك تقديمها مع الأرز الأسمر إذا شئت.



# الدجاج المقلي stir-fry chicken مع الكاجو with cashews

□□□ مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في المقلاة. اقلي البصل والخضراوات مدة خمس دقائق. اضيفي الثوم والزنجبيل واطلي الجميع مدة دقيقة أخرى. أخرجي المزيج من المقلاة.
2. اضيفي الدجاج إلى المقلاة، واطهيه إلى أن يصبح لونه بيا فاتحا. أخرجيه من المقلاة.
3. سخني الزيت الإضافي في مقلاة، واطلي البروكولي والكاجو إلى أن يصبح لون الكاجو بيا فاتحا.
4. أعيدي الخضراوات والدجاج إلى المقلاة. اضيفي المرق والبصل وخليط صلصة الدرة أو صلصة الصويا وزيت السمسم. اطهي المزيج حتى يغلي ويتكثف.

4 أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

السعرات الحرارية: 253  
إجمالي الدهون: 12 غ  
الدهون المشبعة: 1.7 غ  
الكوليسترول: 66 مغ  
الألياف: 2 غ

## نصيحة الطاهي:

إن استخدام زيت الزيتون والفواكه المجففة لتحضير الوجبات مفيد لصحة القلب، فهو يعطي مقدارا من الحامض الدهني غير المشبع. التاماري (أو صلصة الصويا اليابانية) متوفر في متاجر بيع الأكل الصحي والطعام الشرقي وبعض المتاجر الكبرى.

## المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح
- حبة من الخبز، مقطعة إلى دوائر متساوية
- فص مهروس من الثوم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- الطازج البشور
- 375 غ من فليفلة صدور الدجاج، من دون عظم، مقطعة
- ملعقتان صغيرتان إضافيتان من زيت الزيتون
- 250 غ من البروكولي، مقطعة إلى دوائر
- ملعقتان كبيرتان من الكاجو
- نصف كوب من مرق الدجاج
- الحامي من الدهون
- 3 لسان من البصل الأخضر المقطع لطريا
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الدرة
- ملعقتان صغيرتان من التاماري أو صلصة الصويا
- ربع ملعقة صغيرة من زيت السمسم



# غولاش لحم العجل veal goulash

□□□ مدة الطهي: 30 دقيقة مدة التحضير: 15 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

- < 4 × 125 غ من شرائح لحم العجل منزوعة الدهن
- < ملعقة كبيرة ونصف من البايريكا
- < ملحقات كبوتان من الطحين
- < لفلل أسود مطحون طازج
- < ملحقاتان كبوتان من زيت الزيتون
- < حبتان مفرومتان من البصل
- < فص مهروس من الثوم
- < ملعقة كبيرة من رب البنادورة (الطماطم)
- < 3 ملاعق كبيرة من الخل الأحمر
- < نصف كوب من مرق اللحم الحار من الدهن
- < 3 ملاعق كبيرة من اللبن القليل الدسم
- < ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

## نصيحة الطاهي:

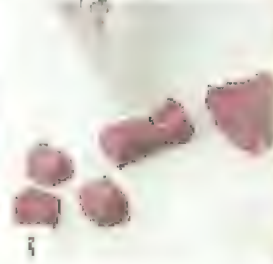
يجري إضافة اللبن قليل الدسم إلى وصفات اللحم، ولكن تذكر أن لا تترك السكرية الحامضة تغلي بعد إضافة اللبن، وإلا تختزلت.

1. أزيل التبعون التي تستطعين رؤيتها من لحم العجل، وقطعي اللحم إلى مكعبات عرض كل منها سنتيمتران ونصف. (الصورة أ). ضعي البايريكا والدقيق والفلفل حسب الرغبة في كيس بلاستيكي. أضيفي اللحم واخبطي (الصورة ب) لتغطية اللحم بشكل كامل ومتساو. تخلصي من الفائض من خليط الدقيق.
2. سخني الزيت في مقلاة كبيرة، اقلي البصل والثوم مدة 2 - 3 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً.
3. اخبطي رب البنادورة (الطماطم) والخل وقرق اللحم وأضيفيها إلى المقلاة، أضيفي مكعبات اللحم (الصورة ج)، اتركي كل ذلك إلى أن يغلي، ثم خففي الحرارة، ثم اتركيه إلى أن يغلي من جديد، واطهيه، مدة 20 - 25 دقيقة أو إلى أن يصبح اللحم طرياً.
4. ارفعي المزيج عن النار واخبطيه باللبن. انثري البقدونس فوقه وقدميه.

## له أشخاص

## المعلومات الغذائية للطبق:

- السعرات الحرارية: 245
- إجمالي الدهون: 11 غ
- الدهون المشبعة: 2 غ
- الكوليسترول: 100 مغ
- الألياف: 2.5 غ





# لحم البقر مع الخوخ والمشمش

## lamb with prunes and apricot

□□□ | مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

### طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة. اقلي اللحم والبصل والقصعين والصعتر إلى أن يتغير لون اللحم ويصبح طرياً.
  2. اطحني، مع عصير التفاح، 5 حبات من الخوخ والخل، واسكبي الناتج في المقلاة. أضيفي المشمش وما تبقى من الخوخ وحركي.
  3. غطي المقلاة واطهي المزيج لمدة 15 دقيقة. حركي أحياناً واتري اللوز بوقه وقدميه.
- لـ 4 أشخاص

المعلومات الغذائية للطبق:  
السعرات الحرارية: 418  
إجمالي الدهون: 22 غ  
الدهون المشبعة: 4.1 غ  
الكوليسترول: 8.1 مغ  
الألياف: 1 غ

### نصيحة الطاهي:

يمكنك اليوم، مع وجود اللحم المقشود الدهن، أن تستمتعي بالشواء المثلّي، بالعصارة؛ لكن تذكر أن تبقي الحصص معتدلة. القاعدة العامة تقول: إن كمية 500 غ تكفي لـ 4 أشخاص، وكذلك 4 صدور من الدجاج. فيكون لكل شخص 125 غ، وهي كمية كافية لتوفير حاجة الشخص من الحديد والبروتين والفيتامين ب.

### المقادير

- ملحقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 500 غ من لحم العجل
- الشروع الدهن المقطع إلى مكعبات
- حبة من البصل، مقطعة إلى أرباع
- نصف ملعقة صغيرة من القصعين الجفّف
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجفّف
- كوب من عصير التفاح
- 10 حبات من الخوخ الكبير، بدون بذور
- ملعقة صغيرة من خل التفاح
- 8 حبات من المشمش الجفّف
- ملحقتان كبيرتان من اللوز المحمص





# التوت البري blueberry والتفاح and apple crunch

□□□ | مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## طريقة التحضير

1. اخلطي التوت والتفاح وقشر الليمون الحامض وضعيها في وعاء مخصص للفرن.
2. امزجي الزبدة والسكر ورقائق الذرة، ومدّي المزيج فوق خليط التفاح والتوت. ثم رشي السمسم.
3. اخبزي على حرارة 180 درجة مئوية مدة 20 دقيقة أو إلى أن يصبح اللون ذهبياً.

ل6 أشخاص

## المقادير

- « 360 غ من التوت البري المعبأ المصنّى »
- « 360 غ من شرابح التفاح المعلبة المصفاة غير الحلاة »
- « ملعقتان كبيرتان من قشر الليمون الحامض المبشور »
- « ملعقة كبيرة من الزبدة المذابة »
- « ملعقة كبيرة من السكر الأسمر »
- « كوب ونصف من رقائق الذرة »
- « ملعقة كبيرة من السمسم »

المعلومات الغذائية للطبق:  
السعرات الحرارية: 126  
إجمالي الدهون: 2.6 غ  
الدهون المشبعة: 1.3 غ  
الكوليسترول: 6 مغ  
الألياف: 2 غ

## نصيحة الطاهي:

التزمي كمية الزبدة المحددة في الوصفة. وكوني حذرة في استهلاكه وأكل الزبدة، فهي غنية بالدهون المشبعة والكوليسترول. في إمكانك أن تستبدلي بالتوت المعبأ التوت الطازج أو الثلج.



pecan crispies

البسكويت

## بالجوز الأميركي

□□■ | مدة الطهي: 3 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

### المقادير

- 3 من بياض البيض
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من خواص القانيللا
- 4/3 كوب من السكر الكاستارد
- كوبان من الجوز الأميركي المفروم

### طريقة التحضير

1. اخفقي بياض البيض في وعاء كبير بواسطة مضرب كهربائي، إلى أن يتجمد.
2. أضيفي الملح وخواص القانيللا والكاستارد، واخفقي مجدداً مدة دقيقة. ثم أضيفي الجوز إلى المزيج.
3. ضعي مقدار ملاعق صغيرة من المزيج على ورق غير لاصق في صينية للفرن.
4. أدخليني الصينية في الفرن، مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق على حرارة معتدلة. أطفئي الفرن واتركي البسكويت في داخله، مدة ساعة.
5. استعجلي المسوط لنزع البسكويت عن الورق، احفظي هذا البسكويت في وعاء محكم الإغلاق.

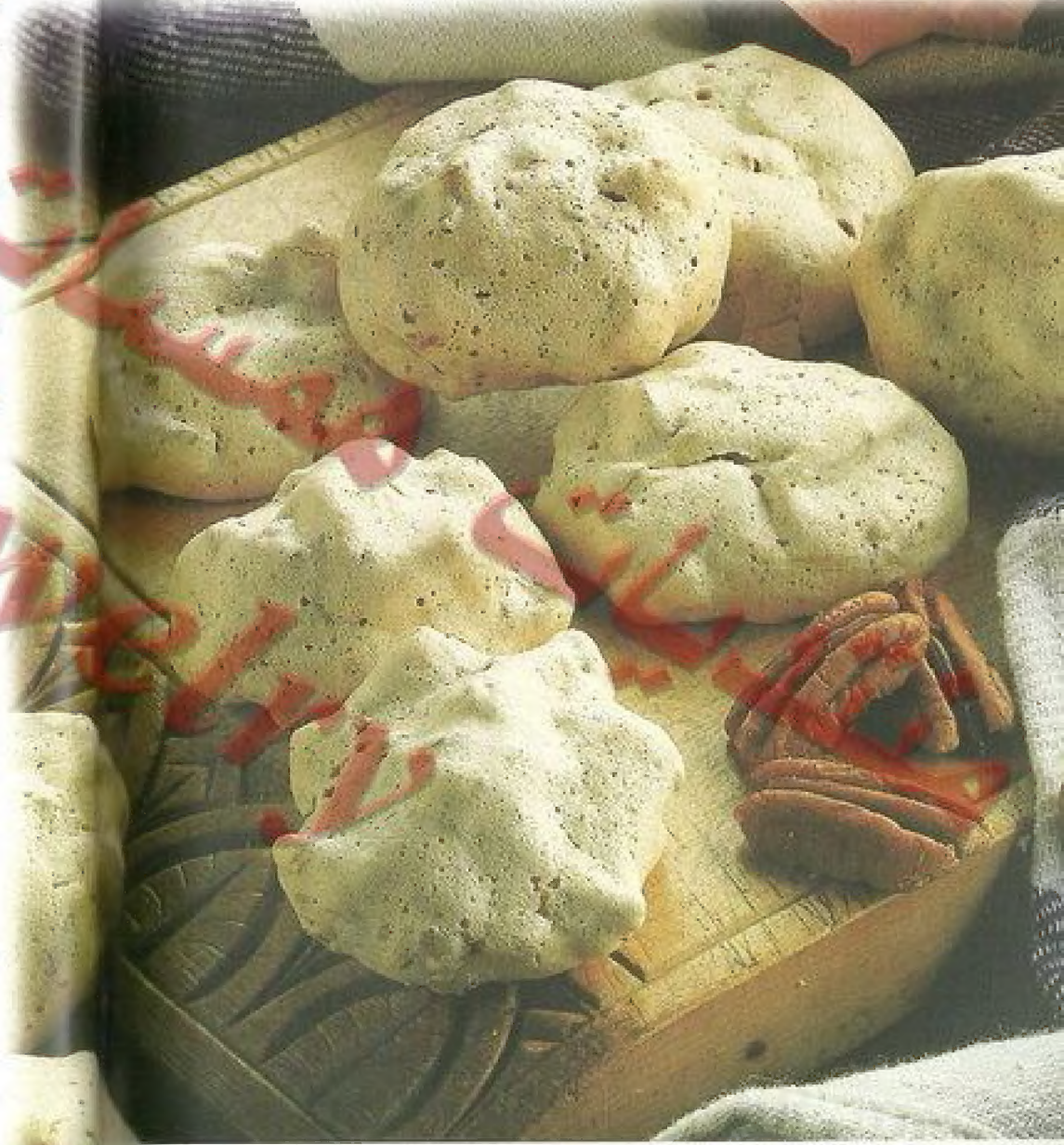
لـ 10 أشخاص (نحو 40 قطعة)

### المعلومات الغذائية للطبق:

السرعات الحرارية: 56  
إجمالي الدهون: 3.4 غ  
الدهون المشبعة: 0.3 غ  
الكوليسترول: صفر  
الألياف: 0.1 غ

### نصيحة الظاهري:

تعاذل السرعات الحرارية الموجودة في قطعة من هذا البسكويت الخميص تلك الموجودة في حبة من الفاكهة، وتعطي دهوناً معتدلة معظمها دهون غير مشبعة.



# كعكة التفاح

spicy apple cake

## بالبهارات

■□□■ مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

### المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 413 كوب من السكر الناعم
- بيضتان، مخفوقتان قليلاً
- ملعقة صغيرة من خواص الفانيلا
- كوب من الطحين المخمر المنحول
- ملعقة صغيرة ونصف من بهارات فطيرة التفاح
- 360 غ من شرائح التفاح المعلبة المصفاة غير الحلاوة
- ملعقة صغيرة من الحامض المبشور
- نصف كوب من الكشمش

### طريقة التحضير

1. اخلطي الزيت والسكر في وعاء كبير، أضيفي البيض والفانيلا وأخفقي.
2. اخلطي الطحين والبهار في وعاء، ثم الحامض المبشور والكشمش في وعاء آخر. أضيفي مزيج الطحين ومزيج التفاح إلى مزيج البيض المخفوق.
3. اسكبي المزيج في قالب حلوى مفرغ الوسط وأدخليه في الفرن على حرارة 180 درجة، مدة 30 أو 35 دقيقة أو إلى أن تتأكدتي بواسطة سكين، أن المزيج نضج جيداً.
4. انتظري خمس دقائق قبل أن تقلبي الكعكة على طبق إلى أن تبرد.

ل 12 شخص

### المعلومات الغذائية للطبق:

السرعات الحرارية: 181  
إجمالي الدهون: 5.3 غ  
الدهون المشبعة: 0.7 غ  
الكوليسترول: 33 مغ  
الألياف: 0.3 غ

### نصيحة الطاهي:

تحتوي هذه الكعكة على نسبة متدنية من الدهون المشبعة. يمكن تحضيرها أيضاً بالإجاص أو الدراق، وتغليفها بالمزيج الثلوج المكون من السكر وقطرات عصير الحامض.



□□□ مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

### المقادير

- « بياض أربع بيضات
- « 3 ملاعق كبيرة من السكر الناعم
- « صفرة ثلاث بيضات
- « نصف كوب من البندق المطحون
- « 4 ملاعق كبيرة من البسكويت المكسر
- « نصف ملعقة صغيرة من البايكنغ باودر (خميرة الخبز)
- « ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور
- « ربع ملعقة صغيرة من اللوز المطحون
- « كوب من الفريز (الفراولة) المقشر
- « ملعقة صغيرة من السكر الناعم للتزيين

### نصيحة الطاهي:

إن القطعة الواحدة من هذه الحلوى تحتوي على مقدار السكر الموجود في حبة صغيرة من الفواكه. بالإضافة إلى أن الدهون التي تحتويها غير مشبعة، لذلك تعدّ وجبة صحية. لإظهار نكهة البندق بشكل أقوى، حمصي البندق في الفرن، قبل طحنه.

### طريقة التحضير

1. اخفقي بياض البيض إلى أن تظهر فقاعات صغيرة. أضيفي السكر تدريجاً، مع الخفق المستمر، إلى أن تصبح المرغ سميكة ولامعة.
2. اخفقي صفرة البيض إلى أن يصبح المزيج رقيقاً وخفيفاً. ثم أضيفي إليه مزيج البندق والبسكويت والبايكنغ باودر وقشر الليمون واللوز وحركي. (الصورة أ) أضيفي المرغ إلى مزيج البندق (الصورة ب).
3. امسحي قالب حلوى قطره 22.5 سم بالزبدة، ومدّي فيه الخليط. اخبزي على حرارة 180 درجة، متبوة مدة 30 - 35 دقيقة. اتركي القالب يبرد، مدة 5 دقائق قبل إخراج المرغ من القالب.
4. زيني بقطع الفريز (الفراولة) ورشي السكر الناعم.

لـ 8 أشخاص

### المعلومات الغذائية للتطبيق:

- السعرات الحرارية: 132
- إجمالي الدهون: 7.3 غ
- الدهون المشبعة: 1.6 غ
- الكوليسترول: 75 مغ
- الألياف: 0.5 غ



ج



ب



د



أ

